



副菜 (Side dish) / 主菜 (Main dish)

食事はバランスよく (Eat with balance)

主菜 (Main dish) / 副菜 (汁物など) (Side dish (soups, etc.))

サバサンド

調理時間 10分

材料 (2人分)	作り方
食パン (6枚切り) 2枚	① 食パンはトーストして、バターを塗る
サバの水煮缶 1/2缶	② サバの水煮缶は、汁と身に分け、身をほぐし★の調味料と混ぜ合わせる
★マヨネーズ 大さじ1	③ レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは斜め輪切りにする
★砂糖・レモン汁 各少々	④ ①のパンで②、③をはさみ、軽く押しさえて食べやすい大きさに切る
レタス 2枚	
きゅうり 20g	
バター 10g	

ポイント

サバ缶はたんぱく質、DHA、EPAが豊富です。ワンプレートでカット野菜などの副菜をつけ合わせるとバランスが整います。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 337kcal たんぱく質 16.0g 脂質 16.3g 食塩 1.4g